

La biblia del Pilates

Guía definitiva de ejercicios del método Pilates

Ferris, Jo

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484454625

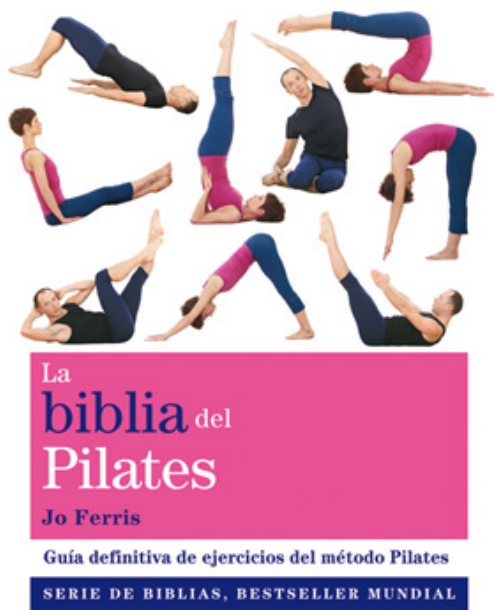
Páginas: 400, a todo color

Dimensiones: 14 x 17 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,95 €

Colección: Biblias



SINOPSIS

La Biblia del Pilates te aporta todo lo que necesitas conocer acerca de este método, incluyendo más de noventa ejercicios guiados para que desde el nivel de iniciación puedas avanzar gradualmente hasta los niveles medio y avanzado, con modificaciones para distintas necesidades específicas como las que requieren la espalda y el cuello, entre otras. La práctica del Pilates en la vida cotidiana conlleva indiscutibles beneficios, y esta Biblia (por su claridad, sencillez, imágenes y precisión) es una ayuda inestimable para realizar sus ejercicios. Incluye una exhaustiva sección con los conceptos clave utilizados en Pilates relativos a las posturas, la respiración, el control y la seguridad.